

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫХ ДИЕТ НА ОСНОВЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПРИ КОРРЕКЦИИ МЕТАБОЛИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ: РАНДОМИЗИРОВАННОЕ КОНТРОЛИРУЕМОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Розибаев Б.И.¹, Машкурова З.Т.²

Студент лечебного факультета No 2 Ташкентской
медицинской академии¹,

Республиканский Специализированный Научно-
Практический Медицинский Центр Кардиологии².

Научный руководитель – ассистент Кудратова Н.А.

Введение. Рост метаболических нарушений (ожирение, дислипидемия, преддиабет) представляет собой серьёзную угрозу здоровью населения, особенно в регионах с высоким уровнем факторов риска. Современные диетологические подходы становятся всё более индивидуализированными. Использование алгоритмов искусственного интеллекта (ИИ) позволяет учитывать широкий спектр данных пациента и формировать персонализированные рекомендации.

Цель исследования. Оценить клиническую эффективность персонализированной диеты, составленной с применением алгоритмов машинного обучения, по сравнению со стандартной Средиземноморской диетой у пациентов с факторами риска метаболических нарушений.

Материалы и методы. В 12-недельное рандомизированное контролируемое исследование были включены 40 пациентов с ИМТ 25–35 кг/м², повышенным уровнем холестерина и глюкозы натощак. Участники были разделены на две группы: одна получала ИИ-диету, адаптированную каждые 2 недели, другая – придерживалась Средиземноморской диеты. Оценивались изменения массы тела, ИМТ, окружности талии, липидного и углеводного обмена, а также субъективные показатели здоровья.

Результаты исследования. В группе ИИ-диеты снижение массы тела составило $4,8 \pm 1,2$ кг против $2,7 \pm 0,9$ кг в контрольной группе ($p < 0,01$). ИМТ снизился на 1,5 кг/м² и 0,9 кг/м² соответственно ($p = 0,02$), окружность талии — на 7,9 см и 4,5 см ($p < 0,01$). Отмечено более выраженное улучшение липидного профиля: снижение ЛПНП на 26,3% против 15,1% ($p < 0,01$), снижение глюкозы на 0,82 ммоль/л против 0,45 ммоль/л ($p = 0,03$), улучшение сна, уровня энергии и пищеварительного комфорта ($p < 0,05$).

Заключение. Персонализированная диета на основе алгоритмов ИИ демонстрирует высокую клиническую эффективность в коррекции метаболических нарушений. Индивидуализированный подход обеспечивает более значимое улучшение антропометрических и метаболических показателей по сравнению со стандартной диетой, повышая приверженность пациентов к терапии.